

उन लोगों के लिए दशिया-नरिदेश जो COVID-19 की जांच में पॉज़िटिवि पाए गए हैं

COVID-19 का आपका पॉज़िटिवि टेस्ट होने पर, ज़रूरी है कि आप अन्य लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए सावधानी बरतें और इस बीमारी का फैलाव सीमित करें। DHEC की अनुशंसा है कि आप खुद को दूसरों से अलग कर लें और ये काम करें:

1. लोगों के साथ सीधे संपर्क में न आएं।

- घर पर रहें और दूसरों के संपर्क में आने से बचें।
 - इस अवधि के दौरान दफ्तर या स्कूल न जाएं।
 - वापस लौटने पर, अपनी हालत के बारे में अपने नियोक्ता या स्कूल के साथ बातचीत करें।
 - काम पर या स्कूल में वापसी के लिए डीएचईसी द्वारा कोई दस्तावेज़ प्रदान नहीं किया जाता। बज़िनेस और स्कूलों के लिए कोविड-19 से संबंधित दशिया नरिदेश sdcdech.gov/covid19 पर देखे जा सकते हैं।
- सार्वजनिक परिवहन, टैक्सी या राइड-शेयर वगैरह का इस्तेमाल न करें।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों में (जैसे कि शॉपिंग मॉल और सनिमा हॉल) न जाएं और सार्वजनिक गतिविधियों में शामिल न हों।
- अपने घर में दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचें। घर के सदस्यों को किसी और कमरे में रहना चाहिए या जितना हो सके आपसे अलग रहना चाहिए। अगर उपलब्ध हो, तो घर के दूसरे सदस्यों को अलग बेडरूम और बाथरूम का इस्तेमाल करना चाहिए।
- दूसरों से अपनी दूरी बनाए रखें (करीब 6 फीट) और मलिन-जुलने आने वाले लोगों को न आने दें।
- पालतू और अन्य जानवरों के संपर्क में आने से बचें। बीमारी के दौरान, अगर आपके लिए अपने पालतू जानवर का ध्यान रखना या अन्य जानवरों के आस-पास होना ज़रूरी है, तो जानवरों को छूने से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोएं और चेहरे पर फ़ेस मास्क पहनें या चेहरे को किसी कपड़े से ढकें।
- बीच-बीच में अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं या ऐल्कोहल वाले सैनिटाइज़र से हाथ साफ़ करें जिसमें ऐल्कोहल की मात्रा 60 से 95 प्रतिशत तक हो।
- दूसरों के आस-पास रहते हुए मास्क पहन कर रखें और दूसरों को भी आपके आस-पास रहते हुए मास्क पहनना चाहिए।
- नज़ी और घरेलू सामान शेयर करने से बचें, जैसे कि बिस्तर, बसिटर, तौलिए, और अन्य चीज़ें। इन चीज़ों को इस्तेमाल करने के बाद, अच्छी तरह से धोकर रखें।
- घरेलू सूपरे या वाइप्स से 'हार्ड-टच' सतहों (दरवाजे की घुंघुंघियां, बाथरूम फ़िक्स्चर, फोन इत्यादी) की बार-बार सफ़ाई करें।
- संक्रमण अवधि के दौरान, लक्षण दिखने शुरू होने से 2 दिन पहले से शुरू (या जांच से 2 दिन पहले, अगर आपको कोई लक्षण नहीं हैं), अगर आप किसी के नज़दीक रहे हैं (15 मिनट या उससे अधिक समय के लिए 6 फुट से कम दूरी), तो उसे संक्रमण हुआ होगा। हालांकि, डीएचईसी नज़दीकी संपर्कों की जानकारी देने का हर संभव प्रयास कर रहा है, कृपया आप स्वयं भी इसकी जानकारी दें, ताकि उन्हें जल्द से जल्द यह पता लग सके कि क्या करना है और उन्हें sdcdech.gov/covid19 पर डीएचईसी वेबसाइट पर रैफर करें।
- डीएचईसी की सलाह है कि आप इन गतिविधियों को तब तक करते रहें जब तक कि आपके अंदर बीमारी के लक्षण खत्म नहीं हो जाते और जब तक कि आपको बीमार हुए कम से कम 10 दिन न बीत जाएं और जब तक कि बुखार कम करने वाली दवाइयों को लिए बिना ही बुखार आना बंद हुए 24 घंटे न बीत गए हों। यदि आपकी COVID-19 जांच रिपोर्ट पॉज़िटिवि हो, लेकिन आपमें इसका कोई लक्षण नहीं दिखाई देता, तो DHEC का सुझाव है कि अपनी जांच के लिए नमूना देने की तारीख से 10 दिन बाद तक आप इन गतिविधियां करते रहें।
 - अगर आप गंभीर रूप से बीमार रहे हैं या आपकी रोगों से लड़ने की क्षमता बहुत कमज़ोर है तो आपको, बीमारी के शुरू होने से लेकर **20 दिन** बाद तक और बुखार कम करने वाली दवाइयों के बिना ही बुखार आना बंद हुए 24 घंटे बीत जाने तक और बीमारी के लक्षण खत्म होने तक, आइसोलेट रहना (अलग रहना) ज़रूरी है। इतने लंबे समय तक आइसोलेट रहने के बारे में अपने डॉक्टर या अस्पताल से बात करें।
 - मोनोक्लोनल एंटीबॉडी से उपचार के संबंध में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। और जानकारी यहां उपलब्ध है: sdcdech.gov/covid19/monoclonal-antibodies.

2. अगर आपको इस अवधि के दौरान स्वास्थ्य संबंधी देखभाल की ज़रूरत पड़ती है, तो:

- अपने डॉक्टर के पास या अस्पताल जाने से पहले उन्हें फ़ोन करें।
- अगर किसी भी स्थिति में आपातकालीन इलाज की ज़रूरत हो, तो 911 पर कॉल करें। 911 ऑपरेटर और आपातकालीन सेवा देने वाले लोगों को बताएं कि आप COVID-19 की वजह से होम आइसोलेशन में हैं।

3. ठीक होने के बाद टीका लगवाएं।

- यदि आपका पूरा टीकाकरण न हुआ हो, तो COVID-19 सीरीज शुरू करने या पूरा करने की अपॉइंटमेंट लें। sdcdech.gov/vaxlocator पर जाएं या COVID-19 वैक्सीन संबंधी प्रश्नों और जानकारी की मदद के लिए 1-866-365-8110 पर कॉल करें।